

Sanar de la angustia de la crisis COVID-19

Edición Piloto. Marzo de 2020

Antecedentes

Esta lección está diseñada para ayudarle a:

- Tener un mejor entendimiento de la enfermedad COVID-19
- Explorar los efectos del COVID-19 en las personas
- Reflexionar sobre el amor y el cuidado de Dios en medio de esta crisis
- Aprender cómo ayudarse a sí mismos y a otros a sanar del trauma de COVID-19

Esta lección se puede usar de dos maneras. Si lo hace como una lección independiente, puede continuar con el folleto *Más allá del desastre: Una guía de primeros auxilios espirituales para sobrevivientes* para avanzar en el proceso de sanidad. También puede usar esta lección con un grupo que está en el proceso de *Sanar las heridas del corazón: Cómo puede ayudar la iglesia*.

La lección se usa mejor en grupos pequeños donde se pueden discutir las preguntas de reflexión y hacer los ejercicios juntos. Si usted lo usa por su cuenta, escriba en un diario las preguntas y asegúrese de hacer los ejercicios.

Es más efectivo si discute primero las preguntas de reflexión antes de ver la información que sigue. Esto puede ayudarle a usted o al grupo a comprender sus propios sentimientos sin la presión de encontrar una respuesta "correcta".

En grupos, puede hacer toda la lección en una reunión de aproximadamente 1½ a 2 horas. También puede extender la lección en un par reuniones más cortas. En este caso, comience cada reunión con un repaso: ¿Qué recuerda el grupo de la última sesión? ¿Han tenido alguna reflexión o experiencia que les gustaría compartir?

Título de la Sección	Tiempo mínimo necesario
Sección 1: Historia	15 min
Sección 2: ¿Qué es COVID-19?	15 min
Sección 3: ¿Cómo se ven afectadas las personas por este nuevo virus?	25 min
Sección 4: Recordando el amor de Dios en tiempos de angustia	15 min
Sección 5: ¿Cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos a sanar?	20 min
Sección 6: Cierre	10 min

Gracias a los miembros del Trauma Healing Institute, [TraumaHealingInstitute.org](https://www.TraumaHealingInstitute.org). © 2020 SIL International y American Bible Society. Visite [DisasterRelief.Bible](https://www.DisasterRelief.Bible) para obtener recursos relacionados con la recuperación después de desastres. Pasajes bíblicos de Traducción Lenguaje Actual © 1992 Sociedades Bíblicas Unidas.

1. ¿Cuándo terminará esto?

"¿Quieres decir que todo se ha cancelado en la iglesia? ¿Cómo puede ser posible esto? Juan acababa de llegar de regreso de un viaje de trabajo y estaba cenando con su esposa Ana.

Ella respondió: "Bueno, ¿no has estado viendo las noticias mientras estabas de viaje?"

"Sí, por supuesto. Todos hemos estado hablando del coronavirus y los efectos que tendrá en nuestro trabajo y negocios, pero realmente no pensé que las cosas fueran tan serias como esto. Principalmente nos preocupamos por el impacto negativo que ya está teniendo en las personas que tienen negocios pequeños y quienes dependen de sus ventas diarias para vivir."

"Sí", dijo Ana. ¿Conoces a José? Quien toca la guitarra en la iglesia; hoy me lo encontré afuera y dijo que está realmente preocupado por sus finanzas. Todas sus actividades fueron canceladas, ya que es maestro de música también, él se pregunta ¿cómo va a pagar el alquiler? Para él, incluso el autoaislamiento es difícil porque no tiene dinero para comprar comida de reserva, vive del día a día. Hasta me pareció que se ve un poco enfermo, aún así no se iría a su casa, ya que tiene la oportunidad de ganar algo de dinero dando lecciones a los niños."

Al día siguiente, Juan y Ana fueron sorprendidos con la noticia que una tía mayor de Juan fue diagnosticada con el virus y la llevaron al hospital. Antes de que ellos pudieran llamarla por teléfono, supieron que había muerto por complicaciones causadas por el asma que ella padecía. Durante los siguientes días, mientras Juan ayudaba en los preparativos del funeral, se dio cuenta de que este velatorio sería muy diferente de lo normal. Ya que solo un número limitado de familiares cercanos podrían estar presentes durante el funeral debido a las regulaciones de cuarentena. Después se enteró de que el funeral tendría que retrasarse porque la funeraria donde planificaban celebrar las honras fúnebres tenía una larga lista de espera. Juan tuvo una relación muy cercana con su tía, pero ahora tenía tantos problemas en que pensar que se sentía incapaz de llorar la pérdida de su tía.

Ana fue informada que no se presentara a trabajar ya que una persona en su lugar de trabajo había sido diagnosticada con el virus. Durante unos días, Ana disfrutó de la libertad de estar en casa para ponerse al día con los trabajos domésticos que no había podido hacer durante muchos meses, pero pronto comenzó a sentirse inquieta y deprimida. "¿Cuándo volverá la vida a la normalidad?" se quejaba ella con Juan. A medida que pasaban las semanas, se sentía cada vez más deprimida y pasaba mucho tiempo mirando al espacio. Se preguntaba cómo podría Dios permitir que esto sucediera. Y también se preguntaba ¿cómo puedo creer que Dios nos ama y se preocupa por nosotros?

La iglesia de Juan y Ana estaba haciendo todo lo posible para dar seguimiento a sus miembros. Trabajaban a través de los líderes de grupos pequeños en casa y así observaban cómo avanzaban las personas. Rápidamente, el líder del grupo de la casa de Juan y Ana se dio cuenta del estado mental de Ana y buscó formas de ayudarla a ella y a los demás. El grupo de la casa ya tenía un grupo en línea. Entonces acordaron hablar una vez a la semana y hacer un estudio bíblico juntos de forma virtual. Otros miembros de su grupo también le contaron a Ana que les ayudó hacer una caminata corta todos los días, ¡sin importar el clima! Su iglesia arregló transmitir en vivo sus servicios dominicales. Poco a poco, Ana se acostumbró a las nuevas circunstancias, sintió nuevamente que a Dios le importaba lo que estaba sucediendo y encontró formas útiles de ocuparse.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Cómo les afectó el virus COVID-19 a Juan, Ana y José?
2. ¿Cómo les ayudaron los grupos pequeños en casas a Juan y Ana?
3. ¿Qué parte de esta historia es difícil para usted?

2. ¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es la enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2, un nuevo tipo de coronavirus. Otros miembros de la familia del coronavirus que quizás conozca son el resfriado común y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS por sus siglas en inglés). Este grupo de virus a menudo está conectado con el cruce de virus de animales a humanos. El nuevo virus ha causado una pandemia; lo que significa que no es solo un problema local, sino que se está extendiendo por todo el mundo. Es extremadamente contagioso y puede llevar a la muerte.

CUESTIONARIO

Lea las siguientes oraciones y responda si cree que la oración es verdadera o falsa. Luego repase las respuestas correctas que se encuentran al final de la lección. Verifique cuántas respuestas correctas tiene.

- 1 Los síntomas principales de la enfermedad de COVID-19 son fiebre, tos seca y problemas respiratorios. V__F__
- 2 Puede contraer COVID-19 de alguien que no tenga ningún síntoma. V__F__
- 3 Los jóvenes no necesitan preocuparse de ser infectados por el virus. V__F__
- 4 Todos los que se contagian con COVID-19 se mueren. V__F__
- 5 La única forma de estar completamente seguro de no ser infectado por el virus es aislarse de los demás. V__F__
- 6 La única forma de sanar de esta enfermedad es ser hospitalizado. V__F__
- 7 No debe abrazar a sus hijos para evitar contraer el virus. V__F__
- 8 Usar mascarilla es la mejor manera de evitar ser infectado por el virus. V__F__
- 9 Si está en cuarentena, un cristiano fuerte se regocijará sin cesar y siempre estará contento. V__F__

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Qué dicen las personas en su comunidad sobre COVID-19?
2. ¿Cómo lo compara con lo que acaba de aprender?

3. ¿Cómo se ven afectadas las personas por este nuevo virus?

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿De qué forma se sienten impotentes las personas durante esta crisis del COVID-19?
2. ¿Qué tipo de temores produce el COVID-19 en las personas?
3. ¿Qué tipo de pérdidas experimentan las personas con el COVID-19?
4. ¿Cuáles son los efectos de aislarse de otras personas?

Comparta los comentarios y luego agregue cualquier cosa relevante que no haya sido mencionada de la siguiente lista:

1. *Impotencia:* pérdida de voz, pérdida de control sobre la vida. Ser víctima de algo inesperado y fuera del control de uno mismo. El mundo no tiene sentido. Sin saber a quién o qué creer.
2. *Temores:* las personas pueden temer a la muerte, el cambio o la pérdida de trabajo, hogar, estilo de vida o sentido de propósito. Las personas que dan positivo de este virus o las que pertenecen a grupos con altas tasas de infección pueden temer ser estigmatizadas por otros. Las personas pueden temer no obtener atención médica para ellos o sus seres queridos. Pueden temer reaccionar exageradamente o reaccionar de forma menos apropiada.
3. *Pérdida:* las personas pueden perder empleos, ingresos, hogares, contacto con sus seres queridos. Las personas que conocen y aman pueden morir, sin oportunidad de despedidas o funerales. Los eventos que habían estado esperando podrían ser cancelados. Pierden el ritmo predecible de la vida.
4. *Aislamiento:* las personas pueden sentirse deprimidas, solas, preocupadas, enojadas, atrapadas, aburridas o tener pensamientos suicidas. Aquellos que tienen que quedarse en casa con miembros de la familia en lugares cerrados pueden sentirse abrumados o acosados. Estas emociones pueden absorber toda su energía y hacerlos sentir cansadas todo el tiempo. Algunos de estos sentimientos pueden continuar mucho después de que termine la cuarentena.

Todos sentirán estrés durante este tiempo. Las personas que están abrumadas por los sentimientos de impotencia, miedo, pérdida y los efectos del aislamiento pueden sentirse traumatizadas. No se sorprenda si el dolor de otras cosas que experimentó en el pasado regresa en este momento.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN

¿Para usted cuál es la parte más difícil de esta situación?

4. Recordando el amor de Dios en tiempos de angustia

Puede elegir el ejercicio que prefiera o hacer ambos.

EJERCICIO: ¿DÓNDE ESTÁ DIOS?

Hemos estado reflexionando sobre los efectos que el COVID-19 puede tener en otros y también consideró lo que es más difícil para usted en esta situación. Ahora tomemos un tiempo para reflexionar en Dios durante esta crisis.

Necesitará papel en blanco y algunos marcadores.

1. Quéedese en silencio por un momento. Reflexione sobre esto: ¿dónde siente usted que ha estado Dios durante esta crisis? ¿Qué imágenes se le vienen a la mente?
2. Divida el papel por la mitad. En una mitad, dibuje lo que se le ocurra. Déjese llevar y dibuje sin pensarlo demasiado. Esto es solo para expresar cómo se siente, no una prueba de su habilidad para dibujar. Es posible que sienta que Dios está completamente ausente: y está bien que lo exprese.
3. Lea o escuche Romanos 8: 38–39 y tómese un tiempo en silencio para meditar:

Yo estoy seguro de que nada podrá separarnos del amor de Dios: ni la vida ni la muerte, ni los ángeles ni los espíritus, ni lo presente ni lo futuro, ni los poderes del cielo ni los del infierno, ni nada de lo creado por Dios. ¡Nada, absolutamente nada, podrá separarnos del amor que Dios nos ha mostrado por medio de nuestro Señor Jesucristo!

4. En la otra mitad del papel, dibuje donde siente que Dios está ahora
5. Reflexione en sus dos dibujos. Comparta con otros si se siente cómodo para hacerlo, si no está listo para hablar, escriba en un diario sus reflexiones.

EJERCICIO: IMAGEN EN VIVO

Necesita al menos otra persona para hacer este ejercicio.

1. Lea o escuche Romanos 8: 38–39 y tómese un tiempo en silencio, dejando que las palabras se profundicen.

Yo estoy seguro de que nada podrá separarnos del amor de Dios: ni la vida ni la muerte, ni los ángeles ni los espíritus, ni lo presente ni lo futuro, ni los poderes del cielo ni los del infierno, ni nada de lo creado por Dios. ¡Nada, absolutamente nada, podrá separarnos del amor que Dios nos ha mostrado por medio de nuestro Señor Jesucristo!

2. En grupos pequeños o en parejas, decidan qué parte del pasaje es más significativo para ustedes. Tómense unos 10 minutos para recrear una escena con sus cuerpos que ofrezca una imagen instantánea de esa parte del pasaje.

3. Presente su imagen en vivo a los demás, o bien que alguien le tome una foto o un video. Mantengan la postura “congelada” durante al menos 30 segundos.
4. Haga estas preguntas:
 - a. ¿Hubo alguna parte en este pasaje que se hizo más clara a través de este ejercicio? Explique.
 - b. ¿Encontró algo en este pasaje le diera ánimo o esperanza? Explique.

5. ¿Cómo podemos sanar de los efectos de la crisis COVID-19?

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Qué le está ayudando a enfrentar esta situación?
2. ¿Qué le impide hacer frente a esta situación?

Comparta los comentarios y luego agregue cualquier cosa relevante que no haya sido mencionada para complementar.

Para las emociones:

- Reconozca que esta es una situación traumática y acepte sus sentimientos de manera normal. Preste atención a lo que sus emociones le están diciendo, puede ayudarle a responder mejor.
- Haga una lista de las pérdidas que ha tenido con esta situación. Es normal sentirse triste cuando tenemos pérdidas.
- Aprenda diferentes formas de calmar esas emociones fuertes, por ejemplo, respirar lenta y profundamente, imaginando escenas que lo ayuden a sentirse tranquilo, etc.
- Preste atención a qué partes de su cuerpo sienten estrés. Intente relajar cualquier parte de su cuerpo se sienta tensa.
- Hable de sus sentimientos con personas confiables y que sepan escuchar. Escuche sus historias.
- Hable honestamente con Dios de cómo se siente.
- Repose en el cuidado que Dios tiene para usted.
- Anime a los niños y adolescentes a expresar sus sentimientos, en palabras o a través de arte o juegos, y observe para discernir lo que quieren decir.
- Encuentre una fuente confiable de información sobre la enfermedad, los peligros y las respuestas apropiadas.

Para aislamiento:

- Conéctese con otros sin tener contacto físico cercano: por teléfono, virtualmente o de otras formas creativas.
- Comparta con otras personas los pasajes de las Escrituras que lo alienten o le dan consuelo.
- Establezca rutinas.
- Haga ejercicio y respire aire fresco, si es posible. Descanse regularmente.
- Haga algo que disfrute.
- Ayude a otros, si fuera posible a los más afectados por el virus.
- Encuentre algunas actividades significativas.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN

¿Puede compartir una o dos cosas que cree que le ayudarían de estas sugerencias?

6. Cierre

1. Quédese en silencio e imagine que va cargando un contenedor o una bolsa, como una mochila, una jarra, un tazón, una canasta o una maleta. ¿Qué tipo de contenedor o bolsa es?
2. Piense en las preocupaciones que lleva. ¿Qué le preocupa? Ponga cada preocupación en ese recipiente o bolsa. Puede hacerlo en su imaginación, escribiéndolo o dibujando en una hoja de papel. Sienta el peso del contenedor.
3. Reflexione en las palabras de Jesús que se encuentran en Mateo 6: 25–32:

» No vivan pensando en qué van a comer, qué van a beber o qué ropa se van a poner. La vida no consiste solamente en comer, ni Dios creó el cuerpo sólo para que lo vistan.

» Miren los pajaritos que vuelan por el aire. Ellos no siembran ni cosechan, ni guardan semillas en graneros. Sin embargo, Dios, el Padre que está en el cielo, les da todo lo que necesitan. ¡Y ustedes son más importantes que ellos!

» ¿Creen ustedes que por preocuparse vivirán un día más? Aprendan de las flores que están en el campo. Ellas no trabajan para hacerse sus vestidos. Sin embargo, les aseguro que ni el rey Salomón se vistió tan bien como ellas, aunque tuvo muchas riquezas.

» Si Dios hace tan hermosas a las flores, que viven tan poco tiempo, ¿acaso no hará más por ustedes? ¡Veo que todavía no han aprendido a confiar en Dios!

» Ya no se preocupen por lo que van a comer, o lo que van a beber, o por la ropa que se van a poner. Sólo los que no conocen a Dios se preocupan por eso. Ustedes tienen como padre a Dios que está en el cielo, y él sabe lo que ustedes necesitan.

4. Alivie su carga de preocupación entregándole ese contenedor o bolsa a Dios. Imagine o dibuje este proceso. ¿Cómo se siente ahora?
5. Comparta su experiencia con los demás, si se siente cómodo.

Pueden cantar una canción que sea de fortaleza y oren los unos por los otros.

RESPUESTAS AL CUESTIONARIO

1. *Verdadero.*
2. *Verdadero.* Las personas pueden transmitir el virus durante dos semanas antes de mostrar síntomas. El aislamiento completo puede no ser posible. Limitar el contacto con otros ayuda a reducir la propagación del virus. Los expertos recomiendan mantenerse de 1.5 a 2 metros de distancia de los demás.
3. *Falso.* Los jóvenes pueden contraer el virus y transmitirlo a otros, incluso si no están gravemente enfermos. Necesitan tener cuidado.
4. *Falso.* En la mayoría de los casos, los síntomas son leves, como un resfriado o gripe, o puede que no haya síntomas. Sin embargo, las personas mayores (de 65 años o más), las personas con enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, problemas respiratorios o diabetes tienen un mayor riesgo de tener un caso grave. La razón por la que tantas personas mueren por COVID-19 es porque muchas personas lo contraen.
5. *Verdadero.* Las personas pueden tener el virus y no presentar síntomas. Esta es una razón por la que se propaga tanto.
6. *Falso.* La mayoría de las personas con contagios que no sean severos pueden recuperarse sin hospitalización. Pero en casos graves como las personas vulnerables, si necesitan asistencia en hospitales o clínicas.
7. *Falso.* Usted necesita mostrar afecto a sus hijos en este tiempo.
8. *Falso.* Para evitar la infección por el virus, lávese las manos frecuentemente con jabón durante al menos 20 segundos; evite tocarse los ojos, la boca y la nariz; y distanciarse de los demás por al menos dos metros. Una mascarilla adecuada lo ayudará a mantener sus manos alejadas de su rostro y puede reducir su riesgo de infección hasta cierto punto. Ahora, si ha dado positivo por COVID-19, una mascarilla facial sí evitará que propague la enfermedad a otros. Los trabajadores de la salud que están expuestos a muchos pacientes con COVID-19 deben usar mascarillas de alta calidad y ropa protectora. **Por favor siga las regulaciones sobre el uso de mascarillas y otras medidas de sus autoridades locales.**
9. *Falso.* Fuimos creados para estar en comunidad y necesitamos orden en nuestro mundo, es normal que las personas experimenten muchos de los sentimientos de trauma y pérdida en una situación atípica. Esto no es una señal de mal carácter o falta de fe.

Nota para los usuarios: esta lección está diseñada para un uso amplio. El Instituto de Sanidad del Trauma también produce otros programas diseñados para usar en grupos pequeños con facilitadores capacitados. Para obtener más información sobre la sanidad de trauma, visite el Instituto de Sanidad del Trauma www.TraumaHealingInstitute.org, o póngase en contacto con cualquier organización miembro de la Alianza de Sanidad del Trauma.

Necesitamos retroalimentación sobre esta lección. Si usa esta versión piloto con un grupo, agradecemos enviar sus comentarios a info@traumahealinginstitute.org.